



# Sant Joan



Nº 177 - 28 FEBRER 1.986

REVISTA QUINZENAL



*Manten net l'aire.*

Revista SANT JOAN

Nº 177 - 28 de febrer de 1.986

DIRECTOR: Carles Costa Salom

Edits: Centre Cultural de Sant Joan

Adreça: Carrer Princesa, 24

Imprimeix: Apóstol y Civilizador (Petra)

Depòsit Legal P.M. 2-1979

## NOTA:

Els articles publicats en aquesta revista espresen únicament l'opinió dels propis autors.

FOTOS: Estudio Fotografico Mayol

## COL.LABORADORS

Miquel Florit

Joan Jaume

Jaume Bonet

Tomeu Juan C.

Antonia Costa

Josep Mayol

Maria Company

Francisca Barceló

Benigno Company

Josep Gayà

Antoni Bauzà

Antoni Bonet

Arnau Munar

Tomeu Català

## INDEX

Un rellotge de sol per  
a Consolació

Ple extraordinari

Mitin Referendum OTAN

Festa del Pa i Peix

Naixements

Peña Ciclista San Juan

Quaresma

Donants de sang

Quart Diumenge

A la memoria de Dn.

Toni Gual

Cata al Director

¿Como se puede curar  
el cáncer?

# Que és el Consell Insular

És un element fonamental de l'autonomia. El Govern, l'administració i la representació de Mallorca corresponen al Consell Insular de Mallorca.

Té la facultat d'assumir dins l'àmbit territorial aquelles competències que vagi rebent la Comunitat Autònoma.

Formen el Consell Insular de Mallorca, els trenta Diputats elegits per al Parlament a l'illa de Mallorca.

A més, actua com a Administració Local amb competències pròpies. Acompleix una ampla tasca assistencial a través dels centres propis que són: l'Hospital General, l'Hospital Psiquiàtric, la Llar de la Joventut, la Llar de la Infància, la Llar dels Ancians i el patronat Verge de la Salut.

Realitza accions en els camps següents: Ordenació de Biblioteques i arxius, tant pròpies com d'altres organismes.

Fomenta el coneixement i la difusió del folklore.

Impulsa el coneixement i l'ús, en tots els àmbits, de la nostra llengua.

Ajuda tot tipus de publicacions culturals.

Des del Teatre Principal, centre que depèn del Consell Insular de Mallorca, du a terme la seva política cultural.

Elabora anualment el Pla d'Esports amb l'objectiu de crear una infraestructura esportiva a tots els pobles.

Segueix una política que fomenta tant la pràctica com l'aprenentatge de l'esport.

Emet informes relatius a l'ordenació del territori i a l'urbanisme.

Elabora el Pla d'obres i serveis que permetrà dotar els pobles d'infraestructura bàsica.

Manté la xarxa viària pròpia.

Ha creat i manté en col·laboració amb els municipis, el servei d'extinció d'incendis.

Impulsa la indústria i el comerç.

Dóna suport a totes les activitats promocionals del turisme.

Realitza accions de millora de la ramaderia i de l'agricultura.



*Consell Insular  
de Mallorca*

cl. Palau Reial, 1

Sant Joan  
de

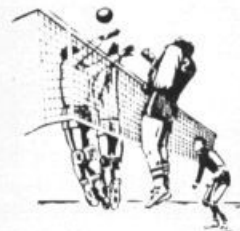
Voleibol

NOVAMENT

CAMPIO

DE

BALEARS



UN RELLOTGE DE SOL PER A CONSOLACIÓ

Per el proper quart Diumenge està previst col·locar un rellotge de sol a Consolació, que té algunes peculiaritats, per tal que no solament marca el "temps vertader", com escau d'ordinari, sinó també el "temps mitjà", és a dir, l'hora dels nostres rellotges normals i corrents de pulsera o de paret.

Se farà de pedra de Santanyí i està compost de dos quadrants que se posaran a la paret de l'aljub, donant a la plaça, un a cada costat de l'escala; un quadrant marcarà l'hora a l'hivern i primavera, i l'altre a l'estiu i tardor.

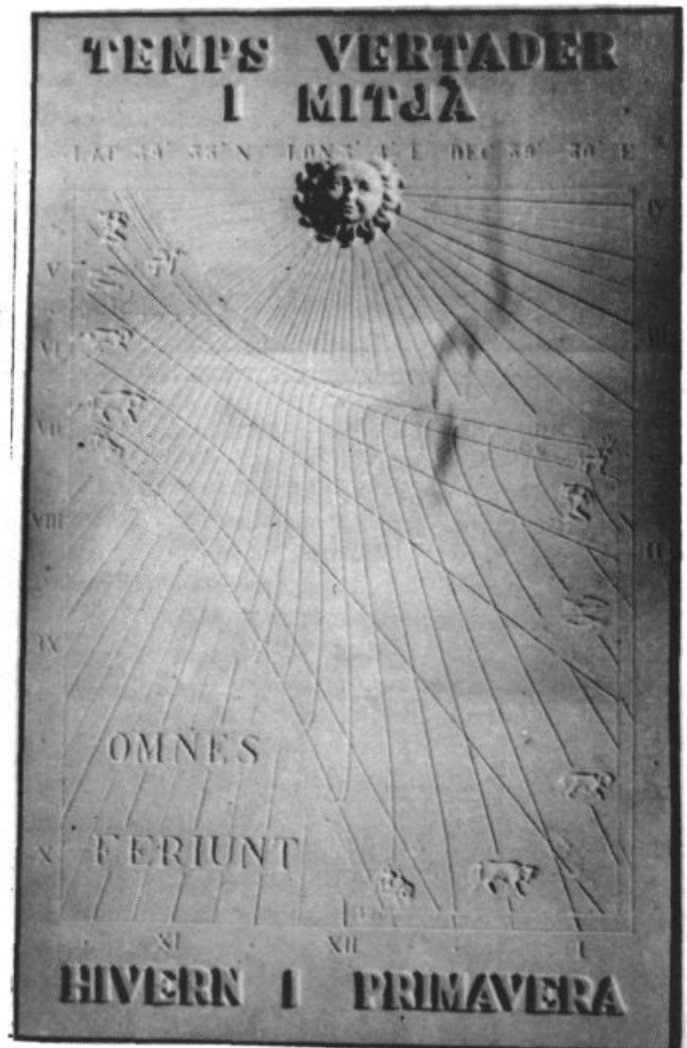
La busca no és propiament tal sinó el caire d'una planxa per donar-li més resistència.

Per a coneixer l'hora, a l'un o l'altre temps, cal reparar que els quadrants duen dues castes de linees horàries: unes dretes que van cap al punt a on surt la busca que fa ombra, i unes altres tortes, més curtes, superposades damunt les dretes, per al mig del camp d'aquestes. L'ombra de la punta de la busca, llegint damunt les linees tortes, dona el temps "mitjà" (sumant-li una o dues hores, segons pertochi, serà l'hora del nostre rellotge de pulsera). L'ombra de tota la busca, llegint damunt les linees dretes, donarà el temps "vertader" (o sia: una hora teòrica de no gaire utilitat ja que just dos pics a l'any s'avé amb l'hora dels rellotges de pulsera). La primera hora donada pels números aràbics i la segona pels romans, ran ran vorera del quadrant.

El rellotge també du calendari, malgrat que no massa exacte. Per a coneixer a quin dia de l'any ens trobam just cal guaitar la posició de l'ombra de la punta de la busca amb relació a les dues linees datades, que té part damunt i part davall -que corresponen als uies de canvi de signe zodiacal, que hi és dibuixat- amb poc més o manco un mes de diferència, i fer una estimació dels dies que manquen, o han passat, de la més propera; així, per exemple, si per arribar a la linea de 21 de Març (el sol passa de "Piscis" a "Aries") hi ha un terç de distància vol dir que no som molt enfora de dia deu o onze de març ja que a 21 hi hem de restar un terç de mes. Aquesta és la situació del Quart Diumenge de 1986 amb un o dos dies de ventatge.

A més a més de pels dotze signes zodiacals el rellotge va adornat amb el disc solar enrevoltant la busca i amb una clàssica sentència llatina, molt adient donat el lloc: "omnes feriunt, ultima necat", és a dir, "totes feren i la darrera mata" (referint-se a les hores que passen).

I abans d'acabar aquest breu article informatiu, vull dir que, a Mallorca, el mateix que a Catalunya, al Languedoc, a la Provença i a altres països llatins, hi ha moltes esglésies, cases de possessió, o, simplement, humils casetes, amb rellotges de sol (el costum de posar-los es va estendre al segle XVIII i, de llevors ençà, va perdurar fins ben entrat el segle XX; avui s'en posen per a un raig de xalets però ben poc seriosament, ja que més aviat se cerca un adorn que un rellotge i, un



pic comprades les retjoletes, tant és col·locar-les cap allevant com cap a ponent amb una hora totalment desbaratada.

Maldament un rellotge de temps vertader se calculi amb tota precisió, junt donarà l'hora de temps mitjà dos pics a l'any. A la resta de dates hi arriba a haver errors considerables: per a Tots Sant els rellotges de sol, a Mallorca, adelanten prop de mitja hora. Com que hi ha hagut qui s'ha pensat, per això, que el seu rellotge de sol no anava bé i m'han demanat que ho comprovàs, per si qualcú estigués al mateix càs, i vol fer la comprovació ell mateix, don, tot seguit, una relació de dates segons diversos pobles, en que el rellotge de sol -si està ben fet- ha de marcar la mateixa hora que la del de pulsera (llevant les adelantades que calgui).

Pobles	Dies de prova
Andraitx.....	16 de Gener i 12 de Març
Banyalbufar, Calvià.....	17 de Gener i 11 de Març
Ciutat, Valdemossa, Deià.....	19 de Gener i 9 de Març
Sòller.....	20 de Gener i 7 de Març
Binissalem, Sta. Eugènia.....	22 de Gener i 5 de Març
Lluc, Selva, Inca, Sencelles, Algaida, Lluçmajor....	23 de Gener i 4 de Març
Pollensa, Sa Pobla, Llubí, Sineu, Sant Joan, Porreres, Campos.....	24 de Gener i 2 de Març
Sta. Margalida, Petra, Felanitx.....	26 de Gener i 28 de Febrer
Manacor.....	28 de Gener i 25 de Febrer
Sant Llorenç.....	30 de Gener i 26 de Febrer
Artà, Son Servera.....	1 de Febrer i 22 de Febrer
Capdepera.....	4 de Febrer i 19 de Febrer

L'escultor de la pedra ha estat Baltasar Vidal, el mateix que va esculpir el del Moll de la Llotja a Ciutat.

A Son Baró, Sant Joan a 16 de Febrer de 1986

Rafel Soler i Gayà

#### PLE EXTRAORDINARI

Amb tota urgència (per ordre de la "superioridad") va esser convocat un Ple Extraordinari pel Consistori d'aquest poble, el passat dilluns dia 24 a les una i mitja del migdia; el qual tenia a l'ordre del dia dos únics punts:

1è. Designació de locals per a actes de propaganda electoral i llocs per cartells de propaganda.

2ón. Designació de Presidents i Vocals per les taules electorals.

Referent al primer punt, es va acordar que els locals foren el de la Cambra Agrària, carrer Belisario nº 18 i l'antiga escola dels nins, carrer José Antonio nº 11. Els llocs per poder col·locar cartells i propaganda seran la plaça del Centre i a la mateixa escola.

Els locals per anar a votar el pròxim dia 12 de març, seran els mateixos de

sempre; el local de la Cambra Agrària, carrer Fra Lluís Jaume i l'escola.

En quant al segon punt; els Presidents seran Joan Barceló Bauzá i Alfredo García. En total s'elegiren 18 persones (6 per taula), per cubrir les vocalies i els substituïts.

#### REFERENDUM OTAN

Pel dia 26 al vespre estava anunciat a la Cambra Agrària, el primer mitin sobre el Referendum OTAN. Estava organitzat pel P.S.O.E. i a càrrec de Marta Llopart i Llorenç Rus, degut a que l'assistència fou mínima (tres oients i els dos conferenciants) es va optar per suspendre'l-lo.

Que sapiguem, per tots els dies que resten, no n'hi ha d'altre de programat.



# Festa d'es Pa i es Peix

Dissabte, 8 de març de 1986

A les 4 de l'horabaixa.-  
Partit de Futbol, Juvenils  
**Sant Joan - At. Inca**



A les 7.- Tresca-viles per la Banda de Cornetes i  
tambors del Centre Cultural.

A les 8.- A l'Ajuntament, inauguració d'una expo-  
sició de pintura.

A les 9.- A les antigues escoles **VETLADA DE TEATRE**  
**Entremès «Esperant es metge»**, de  
l'autora **Aina Villalonga Zaydin (1936)**.  
Per un grup d'afezionats del poble.

Diumenge, 9



A les 10 i mitja.- Al Santuari de Ntra.  
Sra. de Consolació Ofrena de  
Flors a la Verge, amb el lema:  
**«Cada Família una Flor»**

A les 11.- Missa concelebrada, amb sermó a càrrec  
de **Mn. Gabriel Ramis Miquel, llicenciat en Teologia**.

En sortir de Missa, Inauguració del rellotge de sol,  
dissenyat per l'Enginyer Santjoaner Senyor  
**Rafel Soler Gayà**.



A les 3 i mitja de l'horabaixa.- Passa-  
carrers per la Banda de Música  
de Lluçmajor, i tot seguit concert  
en el Santuari, sota la direcció de:  
**Vicenç Castellano**.

A l'entremig proclamació del Veredict del XV  
Certamen Poètic **VERGE DE CONSOLACIÓ**,  
lectura de les poesies premiades i entrega  
de premis.

A les 6.- Inauguració del Centre Sanitari de Sant  
Joan, pel molt Honorable President del  
Govern Balear Senyor **Gabriel Cañellas** i  
homenatge al mestre Senyor **Miquel Fuster**.

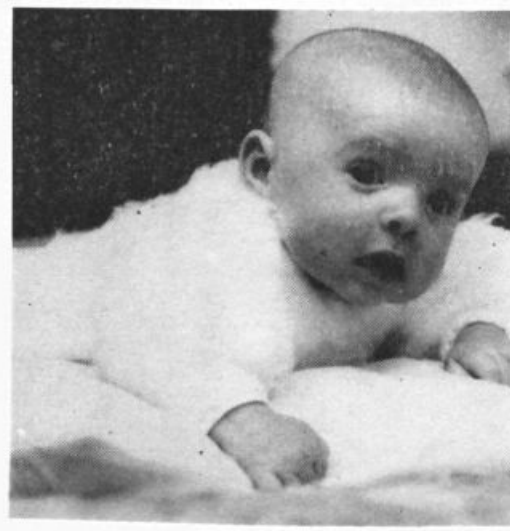
A les 8.- A l'Església Parroquial **CONCERT** a càrrec de:  
**Andreu Bennassar Bonet**, piano  
**María José Martorell**, soprano  
**Gabriel Aguilera Perelló**, baríton.



Fernando Benejam Fernández fill de Fernando i Araceli, va nèixer el 9 de setembre de 1.985.



Joan Bauzà Barceló, fill de Amador i Joana, va nèixer el 22 de setembre de 1985



Joan Vidal Alzamora, fill de Miquel i Maria, va nèixer el 20 de novembre de 1985. Va rebre el Baptisme el 26 de gener de 1.986.

## De per la vila

### PEÑA CICLISTA

A l'Assemblea que dies passats ha celebrat la "Peña Ciclista San Juan" foren elegits: President, Francesc Gayà Rotger; Vicepresidents, Gabriel Matas i Alfredo García; Secretari, Guillem Gayà i Tresorer, Toni Ferriol. Enhorabona

La nova Junta Directiva te en projecte confeccionar un ample programa d'activitats.

### QUARESMA

Amb motiu de la Quaresma, el santjoaner Mn. Josep Estelrich donà dimarts passat una conferència en la que tractà el tema "santificaràs les festes". Fou molt interessant, i va explicar de manera clara l'origen de la delimitació del temps i de les setmanes per recalcar l'importància del descans i va fer notar com totes les cultures l'han vengut observant.

Aquestes xerades tendran continuació tots els dimarts de Quaresma.

### DONANTS DE SANG

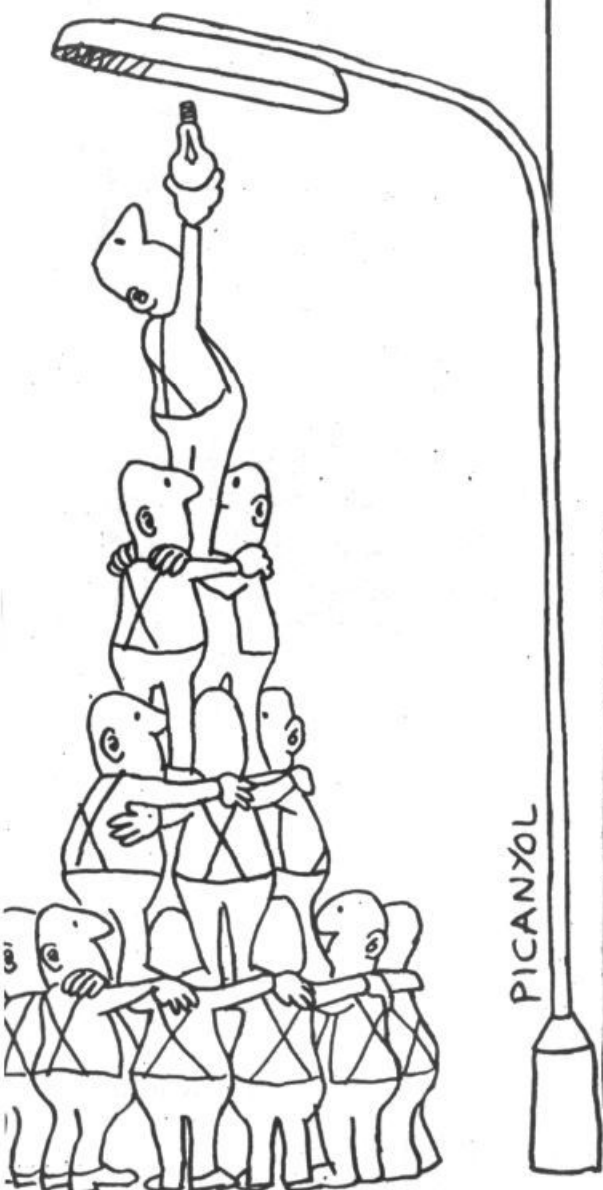
Els responsables de la Germandat de Donants de sang, aquesta setmana en dues ocasions han visitat el nostre poble, la primera per projectar uns vídeos per donar a conèixer l'humanitària labor que altruïstament fan els donants, l'altre fou ahir per recollir les donacions dels santjoaners.

### QUART DIUMENGE

Dins els actes de la tradicional festa "des Pa i Peix" a celebrar el diumenge dia 9 de març, està previst l'inauguració del Centre Sanitari, acte que estarà presidit pel Senyor Gabriel Cañellas, President del Govern Balear.

Pel que fa referència a l'edifici, pareix esser que, a pesar de seguir les obres a bon ritme, no estarà del tot llest, l'hi faltaran la voravia, zona ajardinada, i altres detalls.





#### A LA MEMORIA DE DON TONI GUAL

Els hereus de l'Advocat santjoaner Senyor Antoni Gual i Solivellas, han fet donació al poble de Sant Joan d'una parcel·la de la finca entre els carrers Manacor i Sur, per tal de dur a terme un ambiciós projecte per a la Tercera Edat.

Així creuen cumplir un profund desig del Senyor Gual, en vers el seu poble i també per, d'alguna manera, perpetuar la memòria del recordat Senyor Antoni Gual. Que al cel sia.



Vista general de la finca antes anomenada

### == cartes ==

#### LA POLITICA BALEAR, VISTA PER EL PSOE

Palma, gener 1986

Benvolgut Director:

Me prenc la llibertat de adjuntar-li un article personal sobre tema de màxima actualitat política balear, per si considera de interès la seva inserció en la revista que vostè dirigeix.

L'article es de Valentin Valenciano López, Secretari d'Assumptes Aconòmics i Socials de la Federació Socialista Balear/PSOE.

Moltes gràcies.

Gabinet de Premsa, Federació Socialista Balear.

A l'inici polític d'aquest any 86 ens trobam que mentre encara s'estava digerint el darrer debat sobre la Comunitat Autònoma, en acabar de sonar les dotze campanades del nou any, es va ensaïtar una nova etapa històrica per tot l'Estat Espanyol: L'entrada d'Espanya a la Comunitat Econòmica Europea.

A nivell Balear, en el marc polític de la nostra Comunitat Autònoma, l'any 85 no va ser precisament un any tranquil. Sense voler entrar en detalls. Vull recordar de passada fets com Zeus i Torcal o les famoses subvencions, familiars?, pel camp, entre d'altres coses. Tots recordareu que a mitjans d'aquest passat



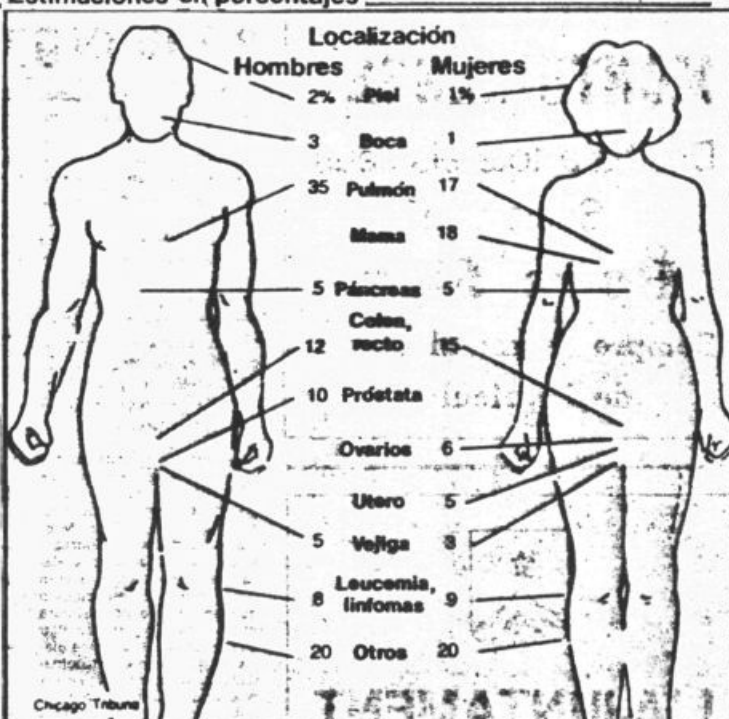
mes de desembre va tenir lloc el debat sobre la situació de la Comunitat Autònoma. En ell, a més de quedar una vegada més palesa la manca d'iniciatives del Govern Balear, el Parlament Balear va creure oportú de prendre unes resolucions que instaven al Sr. Canyelles a recollir certes decisions, front la seva inoperància política i de gestió.

Apart d'açò, el Parlament considera necessari el reprovar la política duita a terme en el camp de l'Ordenació del Territori i Urbanisme. El controvertit conseller de Cultura tampoc va quedar exent de fortes crítiques en els distints debats. Es curiós d'observar, de veure, com aquests dos consellers han sofert derrotes parlamentàries sonades. Per exemple la del Trenc i la del xec escolar. Si a més tenim en compte que ells dos junts manegen quasi la meitat del pressupost de la Comunitat, ja em direu que hem d'entendre quan l'honorable president diu "aquí no passa res"?

Estam en un any electoral i segons alguns comentaristes en una espècie de pre-campanya. Ens trobam, a mig termini, front unes eleccions generals. L'Estat, el poble espanyol, un cop més haurà de dissenyar el seu futur. Si vol continuar en un sentit de progrés, no tan sols en un sentit econòmic, sinó també en el sentit social, o si, en el cas contrari, vol fer anques enrera i ser més conservador, deixant estancats bastants d'avanços obtinguts. Si es vol que es continui fent una política social positiva i real. De fer unes escoles més dignes. D'anar desarrelant l'analfabetisme encara existent. D'anar pujant més les pensions més baixes, pujant menys les més altes. O si es prefereix privatitzar la Seguretat Social, com deia gent d'AP, la qual cosa de segur conclouria en que el tema de les pensions fós un negoci de banquers...

El resultat d'aquestes eleccions, en certa manera, serà el preàmbul de les pròximes autonòmiques i municipals. En elles s'espera un major avanç de les forces socialistes, progressistes, a les nostres illes. Amb açò, una nova manera de veure i fer les coses. Una nova forma de treballar, de voler i fer modernitzar, cada dia més, aquest nostre país Balear.

Valentin Valenciano López  
S. Asumptes Economics i Socials  
FBS/PSOE



## ¿COMO SE PUEDE CONTROLAR Y PREVENIR EL CANCER?

### I. CONCEPTOS MAS IMPORTANTES

1. Ciertos tipos de cáncer pueden ser prevenidos.
2. Otros tipos de cáncer pueden ser descubiertos bastante precozmente.

### II. INFORMACION BASICA

Aunque el cáncer es una enfermedad frecuente en la sociedad actual y esté extendido por todo el mundo, algunos cánceres existen desde tiempos prehistóricos. La pérdida de vidas y el quebranto económico que el cáncer provoca a la sociedad son tan amplios que la prevención, control y tratamiento del cáncer se han convertido en uno de los problemas sociales y médicos más importantes.

#### 1. PREVENCIÓN

Muchos cánceres podrían ser evitados si la población abandonara determinados hábitos que juegan un papel importante en la etiología del cáncer, como por ejemplo el fumar o masticar nuez de Betel.

Se ha comprobado que la mayoría de los cánceres de pulmón en los países industrializados son debidos al humo de cigarrillo. Por ejemplo, en Escocia, Finlandia, Inglaterra, Estados Unidos, Alemania, Francia y España. La mayor frecuencia del cáncer en la cavidad oral en países como la India y Sri Lanka está causada por el hábito de



mascar una mezcla de Betel, tabaco y cal muerta.

En países donde hay altos niveles de irradiación solar como el caso de España, una mayoría del cáncer de piel, entre la población de piel blanca, podrían ser evitados disminuyendo la exposición al sol.

En los países donde la Bilharziosis (esquistomatosis) son endémicas, se puede adoptar medidas para prevenir la indección y reducir así el peligro del cáncer de hígado y vejiga tan frecuentemente asociado a estas infestaciones parasitarias.

## 2. DETECCION

Algunos cánceres para los que todavía no se ha encontrado un método de prevención eficaz, deben ser detectados lo más pronto posible para que puedan ser tratados más eficazmente que si se descubrieran tardíamente.

Los métodos para la detección del cáncer incluyen: reconocimientos sistemáticos por parte de los dentistas y del médico. "Pap" (frotis vaginal", se trata de un test para detectar precozmente los cambios celulares que podrían indicar la posibilidad del desarrollo posterior de un cáncer en el cuello del útero; el auto-examen de la mama, que ayuda a descubrir el cáncer de mama; la rectoscopia ("proc-to") examen que da información precoz sobre un posible cáncer de colon o de recto.

En algunos países, donde un determinado tipo de cáncer constituye un problema más importante, se desarrollan métodos de detección llamados "screening" (despistage), son exámenes que se hacen sistemáticamente, que son fácilmente realizables, razonablemente tolerables, y económicos para que pueda examinarse gran número de personas asintomáticas.

## 3. CONCLUSIONES

Cada país tiene sus particulares y específicos problemas sobre el cáncer y necesita desarrollar sus propios programas de detección y control: educación para enseñar al público cómo evitar los cánceres que hoy se pueden prevenir; mejorar las posibilidades médicas para favorecer el diagnóstico temprano y oportuno que permita el tratamiento más eficaz posible; potenciar las investigaciones para mejorar las medidas de control señaladas; estos tres aspectos

de la prevención y control del cáncer, son una necesidad. Los alumnos de las escuelas son jóvenes y todavía no forman parte del grupo de edad en el que los cánceres aparecen con mayor frecuencia. Por ello es importante no asustarse ni obsesionarse con el problema del cáncer, pero sí ayudar a los demás a conocer los buenos hábitos para la salud y extender esta información entre padres, familiares y amigos, para que este Concurso cumpla así con su principal objetivo.

## III. CONTENIDO DE LA DOCUMENTACION.

Aunque hasta ahora nadie sabe exactamente qué ocurre en el interior de la célula cuando se inicia el proceso del cáncer, se sabe mucho acerca de los factores que incrementan el riesgo a desarrollar un determinado tipo de cáncer. Desde estos conocimientos es posible sugerir medidas de prevención que se pueden adoptar para reducir el riesgo a padecer estos tipos de cáncer. En los distintos países, los cánceres que causan mayor problema, pueden ser diferentes en función de los factores ambientales y de las variaciones en las costumbres y hábitos de la vida; pero las medidas de prevención que siguen a continuación pueden ser tomadas si el riesgo a padecer un determinado tipo de cáncer es alto.

### 1. MEDIDAS PREVENTIVAS

a) Evitar fumar.- Hoy se sabe con certeza, que la gran mayoría de los cánceres de pulmón (bronquiales), están asociados al hábito de fumar. En aquellos países donde el hábito de fumar es práctica común, la tasa de muertes por cáncer de pulmón es alta, en cambio, en otros países, tales como algunas zonas de Africa, donde hay pocos fumadores, la tasa es muy baja. Este tipo de cáncer no puede detectarse precozmente y no es fácilmente curable, por esto, la prevención es con mucho la mejor forma de controlarlo. Pero de todas formas, la mejor medida de prevención que se puede adoptar, es no empezar nunca el hábito de fumar y si ya se ha empezado, dejarlo o al menos reducir su consumo.

b) Evitar mascar nuez de Betel.- En algunas partes del mundo, mucha gente tiene la costumbre de mascar nuez de Betel, mezclada con tabaco y cal muerta. En estos países, por

ejemplo la India y Sri Lanka, el cáncer de la boca es muy frecuente. Se ha demostrado que hay una estrecha relación entre el cáncer oral y el mascar esta mezcla llamada "quid". Así que la mejor medida de prevención es no empezar, o si se ha empezado dejar de mascar, aunque sin el tabaco y la cal, la nuez de Betel sea menos susceptible de causar cáncer.

c) Proteger las pieles blancas de una excesiva insolación.- En algunos países como Australia y España, donde la gente de piel blanca se expone constantemente a una irradiación solar fuerte, hay un riesgo bastante elevado de padecer cáncer de piel. La mejor medida de prevención es evitar, tanto como sea posible, la exposición de la piel al sol. El sombrero de alas anchas, es una de las medidas útiles que se pueden tomar para ayudar a estas gentes. La gente de piel morena, no tiene este problema particular del cáncer de piel.

d) Protegerse contra la infestación por Bilharzia.- En algunos países, tales como Egipto, donde el cáncer de vejiga constituye un gran problema y en algunas partes de Africa donde es muy frecuente el cáncer de hígado, se han asociado estos tipos de cáncer con la infestación por los parásitos de la Bilharzia. Al andar por aguas, rios y arroyos contaminados, el parásito llamado Bilharzia, se introduce bajo la piel de la pierna o de los pies. El uso de botas de agua para atravesar estas aguas contaminadas, impedirá la infestación por el parásito.

e) Respetar las medidas de higiene laboral.- En las industrias donde hay la posibilidad de exposición a carcinógenos industriales como por ejemplo los bencenos, los trabajadores deben observar y seguir minuciosamente las medidas de seguridad e higiene laboral establecidas para su protección y advertir de las anomalías peligrosas que puedan observar.

## 2. MEDIDAS DE DETECCION

a) Actuar positivamente sobre la salud.- Cuando sea posible un reconocimiento periódico por el dentista y el médico, es una práctica a seguir. No todos los países tienen estos servicios sanitarios establecidos de forma regular, como los tenemos en España

y también concretamente en Palma de Mallorca, en donde la Asociación Española Contra el Cáncer dispone de un Centro de Medicina Preventiva en donde se practican chequeos gratuitos para el control de la salud, y que pueden ser solicitados a los teléfonos 230149 y 230246.

Algunos países, como también lo hace España a través de nuestra Asociación, publican listas con las señales de alerta, que deben ser conocidas por el ciudadano. Las señales más características son:

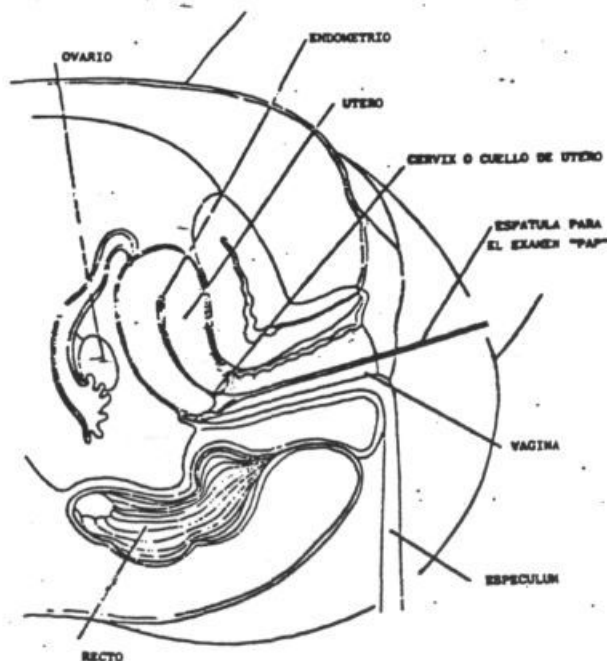
- Cambio o alteración en el ritmo intestinal o vesical o en la micción.
- Ulceración que tarda en cicatrizar.
- Hemorragia o pérdida anormal de sangre
- Endurecimiento o nódulo en la mama o cualquier otra parte del cuerpo.
- Indigestión frecuente, detención del alimento o dificultad al tragar.
- Cambios manifiestos e injustificados en lunares, pecas o verrugas.
- Ronquera, tos persistente o afonía que no cura.
- Y cualquier otro síntoma que persista más de un mes.

En la mayor parte de los casos, cualquier de estos signos no se deberán a un cáncer, pero si se tratase de un cáncer, el diagnóstico temprano permitirá aplicar el tratamiento más eficaz y curativo. Por ello, aconsejamos que en estos casos se consulte con el médico o se acuda a nuestra Asociación en donde serán debidamente atendidos.

Algunos cánceres que todavía no pueden ser prevenidos, pueden al menos ser diagnosticados tempranamente y esto significa para varios de ellos que se les podrá tratar eficazmente. El individuo, conocedor de los cambios de su cuerpo en relación con las señales de alerta, juega un papel fundamental para el diagnóstico precoz.

b) El "pap", test o citología vaginal (frotis), examen para descubrir las señales de alarma del cancer del cuello del útero en la mujer.- El útero o matriz, es un pequeño órgano en forma de pera localizado en la pelvis y está constituido por el cervix o cuello del útero y por el cuerpo, que es la parte más importante del útero. El útero es el órgano en el cual el huevo fertilizado se instala y desarrolla durante el embarazo.

**EL ÚTERO  
Y EL "PAP" O TEST CITOLÓGICO**



El cuello del útero, es la localización más frecuente del cáncer en la mujer. Es el causante de miles de muertes cada año. Pero estas muertes, podrían haber sido evitadas, un simple examen indoloro, llamado "pap", test, citología vaginal o frotis, es altamente efectivo para descubrir tempranamente signos o señales de alarma que pueden anteceder a la aparición del cáncer del cuello del útero. Se trata de examinar y estudiar a través del microscopio una pequeña cantidad de células, recogidas del cuello del útero; este examen, permite descubrir cambios anormales en las células del cuello, varios años antes de que aparezcan los primeros síntomas de cáncer. Descubierto en sus comienzos, este cáncer es curable en la mayoría de los casos.

La mayor parte de los casos de cáncer de endometrio (cáncer de la mucosa del cuerpo del útero) se diagnostica entre las mujeres de 50 a 64 años. Es muy raro en mujeres menores de 40 años. El mayor riesgo se produce en las mujeres, que durante o después de la menopausia, tienen pérdidas anormales de sangre, también entre las que han recibido tratamiento por estrógenos (hormonas femeninas) durante o después de la menopausia, entre las que han tenido una menopausia tardía (después de los 55 años) y entre aque-

llas que son diabéticas, hipertensas y con problemas de obesidad.

Un médico de la Asociación Española Contra el Cáncer, aconsejará cómo, y con qué frecuencia debe ser hecho el reconocimiento citológico vaginal o frotis ("pap"). Las mujeres a partir de cierta edad, deben someterse, siempre que sea posible, a un examen ginecológico completo, como parte integrante del reconocimiento periódico y al mismo tiempo deben informar a sus médicos de cualquier pérdida anormal de sangre.

c) Auto-examen de las mamas.— En algunos países del mundo, el cáncer de mama, es el cáncer más frecuente de la mujer. En estos países, como también ocurre en España, las mujeres son informadas reiteradamente a través de nuestra Asociación de un método especial para el examen de sus mamas, una vez al mes, utilizando una técnica llamada "auto-examen de la mama". (Figura nº 2). De esta manera, la mujer puede aprender a conocer la textura normal de sus mamas y en consecuencia podrán detectar inmediatamente la aparición de un bulto o dureza y estarán preparadas para acudir al médico a solicitar su consejo. Seguramente no será un cáncer, la mayoría de los nódulos de la mama no lo son, pero si lo fueran, el tratamiento será con toda seguridad, mucho más eficaz, cuanto más precozmente se instaure.

d) Otros métodos de detección.— En los Estados Unidos, así como en otros países y en España, donde el cáncer de colon y recto son bastante frecuentes, un examen de estos órganos debe ser hecho regularmente, tal vez como parte integrante del reconocimiento periódico anual. A este examen se le conoce con el nombre de "rectosigmoidoscopia" o "rectoscopia". Igualmente puede practicarse el examen de hemorragias ocultas en heces. En Japón, donde el cáncer de estómago constituye un problema oncológico grave, los métodos de examen y análisis para reconocer a grandes masas de población, se están poniendo en práctica en un esfuerzo para descubrir este tipo de cáncer en sus fases más precoces.

### CONCLUSIONES

En los tipos de cáncer donde la prevención no es posible todavía, el diagnóstico precoz permitirá con fre-



cuencia establecer el tratamiento más eficaz. Por esto es importante divulgar al máximo estos conocimientos y creemos que, ahora todos los jóvenes de 14 a 25 años de Baleares, tenéis la oportunidad de hacerlo con vuestros propios carteles. Esperamos vuestra participación.

ANIMO Y SUERTE!

### AUTO EXAMEN DE LA MAMA



#### SIGUE LAS INDICACIONES SIGUIENTES:

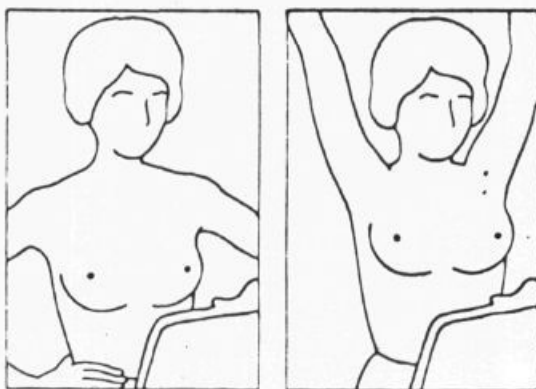
Si tu tienes más de veinticinco años, no olvides hacerlo una vez al mes. Es un consejo de la Asociación Española Contra el Cáncer.

Si notas un bulto en una de tus mamas, piensa que en el 95 por 100 de los casos se trata de una alteración no maligna.

La única forma de saberlo es analizándolo. Deber quitártelo y no correr riesgos.

#### 1.- TECNICA DE EXPLORACION

Recuerda que para que la autoexploración sea eficaz, la palpación debe ser lenta y cuidadosa, ejerciendo una presión uniforme sobre el plano duro que forman las costillas.



#### 2.- ANTE UN ESPEJO

Situate sentada ante un espejo y observa, primero con los brazos caídos

y luego elevándolos lentamente hasta juntarlos por encima de la cabeza, las diferencias entre una y otra mama, retracciones o desviaciones del pezón, alteraciones o modificaciones del contorno o de la forma, formación de hoyos o tirantez de la piel, aspecto de la piel de la mama que recuerda a la piel de naranja.



#### 3.- ACOSTADA

Acuéstate de espaldas y pon una almohada bajo el hombro de la mama que vayas a explorar con objeto de que la mama no cuelgue hacia el hueco axilar y se distribuya lo más homogéneamente posible sobre la pared torácica. El brazo a explorar debes separarlo del cuerpo y flexionarlo hasta poner la palma de la mano debajo de la cabeza. Con la otra mano, juntos los dedos y plana de la palma, apóyala sobre la mama e inicia la palpación con movimientos circulares alrededor del pezón y de dentro afuera. Imagínate que la mama es la esfera de un reloj. Inicia la palpación del cuadrante interno (de 9 a 12 para la mama izquierda y de 12 a 3 para la mama derecha) presionando con la punta de los dedos y recorriendo el cuadrante desde el pezón hacia dentro y arriba. Repite lo mismo con el cuadrante inferior interno (de 9 a 6 ó de 3 a 6) hasta que la mitad interna de la mama haya sido completamente explorada. Para examinar la mitad interna, baja el brazo y ponlo a lo largo del cuerpo. Con la punta de los dedos inicia la palpación exactamente al contrario de como lo has hecho para la mitad anterior.

